

„Hatha Yoga“



Julia Mayer

Yogalehrerin (500 RYT)

Yin-Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

<http://www.yoga-inspires.us>

Mein Angebot:

Gemeinsam möchten wir die Dualität im Yoga, in uns und in der Welt erforschen: Sonne und Mond, Anspannung und Entspannung, Einatmung und Ausatmen.

Wohltuende sanfte Bewegung, erholsame Stille, bewusstes Atmen und der heilsame Klang von Mantren begleiten uns auf diesem Ausflug ins Hier und Jetzt.

Jeder Mensch, der atmet, kann auch Yoga praktizieren. Daher lade ich explizit auch Menschen ein, die in irgendeiner Form eingeschränkt sind oder sich bisher nicht getraut haben, teilzunehmen.

Ihr Nutzen:

- Im Hier und Jetzt sein
- Mehr Beweglichkeit für den Körper und mehr Ruhe für die Geist
- Achtsamkeit und Fokus auf die wichtigen Dinge
- Wohlbefinden und Gesundheit
- Entspannung
- Innere Ruhe im Alltag